

RECOMENDACIONES PARA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE UNA INUNDACIÓN

Cuando regrese a su hogar después de una inundación, tenga cuidado ya que puede estar contaminada con aguas negras y moho. Esto puede ser un riesgo de salud para usted y su familia. **Para seguridad:** use guantes, vístase con camisa de mangas largas y pantalones largos, use protección para ojos y oídos, botas y repelente para insectos para evitar picaduras de mosquitos.

Limpiando su casa

El **mojo** es uno de los mayores **riesgos de salud** después de una inundación, y puede crecer y esparcirse a los artículos secos. El mojo representa un riesgo serio para la salud para las personas con problemas respiratorios o condiciones del sistema inmunológico. Otros pueden presentar **síntomas de alergia** – ojos llorosos, flujo nasal, estornudos e irritación de la piel.

- Limpie y desinfecte las superficies inmediatamente – si puede dentro de 24 – 48 horas.
- **Tire los artículos mojados que no se puedan desinfectar** como colchones, alfombras, muebles acolchonados, cosméticos, muñecos de peluche, juguetes y libros.
- Ventile su casa abriendo puertas y ventanas..
- **Repare fugas y goteras de agua** en techos, paredes y plomería si se necesita.
- El **blanqueador (cloro)** es el desinfectante más común que mata bacterias y el mojo.
- Para hacer un limpiador, mezcle **una taza de blanqueador (cloro)** para un **galón de agua**.

Evite las picaduras de mosquitos

- Prevenga las picaduras de mosquitos utilizando un repelente para insectos **registrado por la Agencia de Protección Ambiental** (EPA por sus siglas en inglés) que contenga: DEET, picaridin, IR3535, aceite de limón de eucalipto/PMD o 2-undecanone. Siga las indicaciones del producto.
- **Use ropa de colores claros**, camisa de manga larga, pantalones largos y calcetines. **Coloque un mosquitero sobre** carriolas, portabebés, y cunas.
- Asegúrese que las telas metálicas de puertas y ventanas estén ajustadas y en buenas condiciones.
- Los mosquitos necesitan agua para reproducirse – vacíe cualquier recipiente que almacene agua.

Si el agua no es segura

Desinfecte el agua para beber (incluyendo el agua de sus mascotas), cocinar, lavarse los dientes, enjuagar lentes de contacto, rasurarse, o hacer hielo. **Use uno de los siguientes métodos:**

- Use solo agua embotellada con tapa sellada.
- Hierva el agua contado dos minutos a partir del primer hervor.
- Cloro blanqueador. Use únicamente blanqueador líquido sin aroma. Si el agua está clara, añada 2 gotas de blanqueador por cada litro de agua (8 gotas por galón). Si el agua está nebulosa, añada 4 gotas de blanqueador por cada litro de agua (16 gotas por galón). Mezcle bien y deje reposar durante 30 minutos antes de usarse.
- Use tabletas de purificación. Siga las indicaciones de la etiqueta.

Si no tiene electricidad

Tire a la basura cualquier alimento que:

- Haya estado en un refrigerador apagado **durante más de cuatro horas**, o que tenga un olor, color o textura raro.
- Haya estado en contacto con **agua de inundación**.
- Haya estado a temperatura ambiente **durante más de dos horas**.

Si está usando un generador de electricidad

- **Nunca utilice el generador dentro de su casa o garaje o cochera**, aun cuando las puertas y ventanas estén abiertas.
- Coloque el generador a **más de 20 pies** lejos de su casa, ventanas o puertas.

Sugerencias adicionales después de una inundación

- **Lávese las manos a menudo** y cuidadosamente con agua tibia y jabón durante 20 segundos (cante la canción de "feliz cumpleaños dos veces). Si no es posible, use un desinfectante a base de alcohol.
- Asegúrese que su **vacuna del Tétano** esté al corriente (los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades recomiendan una dosis cada 10 años).
- **Tómese su tiempo durante las labores de limpieza**. Decida qué es lo más importante para que no se fastidie.